

Hello! FUJISEI

No.255

1981年以来、日本人の死因のトップは「がん」です。がんの多くは、予防可能な生活習慣や環境要因を原因とする「生活習慣病」であり、年齢とともにリスクが高まることが知られています。

総合的な健康にも配慮しながら、がんのリスクを低く抑えるためには、どのようなことが効果的なのか？

その答を得るには、これまで行われた国内の疫学研究結果を網羅し、科学的な方法で検証を重ね、的確に評価を行う必要があります。その上で、日本人のがんの発生を減らすために確実に効果が期待できるような生活習慣改善法を提示し、ひとりひとりの行動の変化に結びつきやすい、具体的な予防方法を開発することを最終的な目的として、国立がん研究センターがん予防・検診研究センターに「科学的根拠に基づく発が

日本人のためのがん予防法

実はシンプルだった 予防に効く生活習慣

ん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究（がん予防研究班）が設けられています。この研究班の見解として、現時点で科学的に妥当な研究方法で明らかにされている結果をもとに「日本人のためのがん予防法」が提示されています。

日本人のためのがん予防法

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
	目標 たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
	目標 飲む場合はアルコール換算で1日あたり約23g程度まで（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度です。飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう）。
食事	偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 飲食物を熱い状態でとらない。
	目標 食塩は1日あたり男性9g、女性7.5g未満、特に、高塩分食品（たとえば塩辛、練りうりなど）は週に1回未満に控えましょう。
身体活動	日常生活を活動的に
	目標 たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。
体形	適正な範囲に
	目標 中高年期男性の適正なBMI値（Body Mass Index 肥満度）は21～27、中高年期女性では21～25です。この範囲内になるように体重を管理しましょう。
感染	肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を 機会があればピロリ菌感染検査を
	目標 地域の保健所や医療機関で、一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。感染している場合は専門医に相談しましょう。機会があればピロリ菌の検査を受けましょう。感染している場合は禁煙する、塩や高塩分食品のとりすぎに注意する、野菜・果物が不足しないようにするなどの胃がんに関係の深い生活習慣に注意し、定期的に胃の検診を受けるとともに、症状や胃の詳しい検査をもとに主治医に相談しましょう。

独立行政法人国立がん研究センターがん予防研究班「日本人のためのがん予防法」パンフレットより

AIG富士生命保険株式会社

〒105-8633 東京都港区虎ノ門4-3-20
神谷町MTビル